

Рабочая программа по физической культуре по учебнику В.И.Ляха

| | |
|---|---|
| Тип программы | Программа общеобразовательного учреждения |
| Статус программы | Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС |
| Учебный предмет , для которого написана программа | Физическая культура |
| Класс для которого написана программа | 6 класс МБОУ «Чистовская СШ» |
| Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.) | базовый |
| Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия) | Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014 |
| Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа | «Комплексная программа физического воспитания 5 -9 класс», В.И.Лях, М.Я Виленского, 2016 г. |
| Сроки освоения программы | 2018 – 2019 учебный год |
| Форма обучения | очная |
| Режим занятий | 3 часа в неделю |
| Объём учебного времени за уч. год (всего) | 102 час. |

Программу составила:
Учитель физической культуры
Гаммер К,А

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 6 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

должны демонстрировать:

| № п/ п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 12 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 6,3 | 6,2 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 6,2 | 6,0 | 5,0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 12 | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,6 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,5 | 8,7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 12 | 145 | 165 | 200 | 135 | 155 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170 | 205 | 140 | 160 | 200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 900 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150 | 1400 | 800 | 950 | 1200 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 12 | 2 | 6 | 10 | 5 | 9 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5 | 9 | 6 | 10 | 18 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|--------------------------|----|---|---|---|---|----|----|
| 6 | Силовые | Подтягивание из виса (м) | 12 | 1 | 4 | 7 | | | |
| | | | 13 | 1 | 5 | 8 | | | |
| | | из виса лежа (д) | 12 | | | | 4 | 11 | 20 |
| | | | 13 | | | | 5 | 12 | 19 |

2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми

учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 - 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:
 - 1) гибкость, координация движений, быстрота;
 - 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
 - 3) выносливость (общая и специальная).

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------------------|---|-----------------|------|---|---|---|---|---------------------------------------|--|
| № уро-ка | Тема урока, тип урока | Дата проведения | | Характеристика деятельности учащихся | Планируемые результаты | | | Форма контроля, контрольные материалы | Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.) |
| | | план | факт | | Предметные | Личностные | Метапредметные | | |
| 1 четверть (24 часа) | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта. Совершенствован ие техники старта с опорой на одну руку | | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | Устный опрос. | Комплекс утренней гимнастики |
| 2 | История олимпийского движения в России, ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта. Совершенствован ие техники старта с опорой на одну руку. | | | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со | рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | Индивидуальный контроль | Отжимание |
| 3 | Совершенствован ие техники низкого старта. Учет техники старта с опорой на одну руку | | | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со | выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия | текущий | Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз. |
| 4 | Учёт техники | | | ОРУ в движении. СУ. | представлять | сотрудничества со | управлять эмоциями | Корректировка | Комплекс ОРУ |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|---|------------------------------|
| | низкого старта. Бег 60 м. | | | Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. | физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. | техники | |
| 5 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега. | | | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | текущий | Бег 10-12 мин |
| 6 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | | | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. | |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Индивидуальный контроль | | | Комплекс утренней гимнастики | |
| 8 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать | | | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|---|---------|---|
| | | | | требования техники безопасности к местам проведения | | | | | |
| 9 | Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель. | | | СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Игра, эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | текущий | Отжимание |
| 10 | Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель. | | | СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | текущий | Комплекс ОРУ |
| 11 | Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 12 | Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель. | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | | текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. |

Спортивные игры (12 часов)

баскетбол

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|--|---|-------------------------|--|
| 13 | ИТБ при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча | | | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. эстафета | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком | Корректировка техники | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 14 | Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | | текущий | Отжимание |
| 15 | Закрепление техники ловли и передач мяча | | | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 16 | Совершенствование техники ловли и передач мяча | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. эстафета | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | | Индивидуальный контроль | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 17 | Совершенствование техники ловли и передач мяча | | | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными | | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять | Корректировка техники | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|---|-------------------------|--|
| | | | | | способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | |
| 18 | Передача мяча со сменой места | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | | Индивидуальный контроль | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 19 | Закрепление техники передачи мяча со сменой места | | | Смешанное передвижение, эстафета | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 20 | Совершенствование техники передачи мяча со сменой места | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 21 | Ведение мяча шагом и бегом | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|------------------|--|--|
| 22 | Закрепление техники ведения мяча шагом и бегом. | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | рассудительность | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 23 | Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) | |
| 24 | Броски мяча по кольцу после ведения | | | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. эстафета | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз | |

2 четверть (24 час)

Спортивные игры (3 часа)

баскетбол

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|---|---|---------|--|
| 25 | Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 26 | Совершенствование техники броска мяча по кольцу | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | находить отличительные особенности в | | | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|---|-----------------------|--|
| | после ведения | | | | выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | | |
| 27 | Учебно-тренировочная игра | | | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | | Корректировка техники | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| Гимнастика с элементами акробатики (21 час) | | | | | | | | | |
| 28 | Техника безопасности по гимнастике с элементами акробатики. . Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно. | | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека | Устный опрос. | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 29 | Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно. | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 30 | Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической | | | Корректировка техники | Упражнение на пресс 20-25раз |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | | подготовки человека | | | | |
| 31 | Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно. | | | Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | | текущий Упражнение на пресс 20-25раз |
| 32 | Разучивание техники лазания по канату в два приема; в три приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно. | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | текущий «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 33 | Закрепление техники лазания по канату в два приема. | | | Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | | текущий Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 34 | Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Учет техники лазания по канату в два приема. | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять | текущий Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 35 | Закрепление техники акробатического соединения. Разучивание | | | Упражнения на гибкость | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при | | | текущий Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|--|---------|--|
| | техники «моста» из положения стоя. | | | | выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | акробатическое соединение | | |
| 36 | Закрепление техники «моста» из положения стоя. Совершенствование техники акробатического соединения | | | Упражнения на бревне. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 37 | Учет техники акробатического соединения | | | ОРУ на осанку. СУ. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 38 | Висы лежа и присев | | | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 39 | Подъем переворотом махом одной ноги | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|--|-------------------------|--|
| | | | | эффективно их исправлять | условиях; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | | |
| 40 | Совершенствован ие техники подъем переворотом махом одной ноги | | | Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | Индивидуальный контроль | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 41 | Подтягивание из виса лежа и стоя | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 42 | Соскок боком назад с поворотом до упора | | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 43 | Соединение из двух элементов | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 44 | Совершенствован ие техники соединения из двух элементов. Строевые приемы | | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Перестроения в шеренге и колонне. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, | | Индивидуальный контроль | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | физического развития и физической подготовки человека | | | | | |
| 45 | Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см. Строевые приемы | | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Перестроения в шеренге и колонне на месте и в движении. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 46 | Закрепление техники опорного прыжка. Строевые приемы | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Строевой шаг | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | текущий | | | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. | |
| 47 | Совершенствование техники опорного прыжка. Строевые приемы | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Строевой шаг | находить отличительные особенности в выполнении действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | текущий | | | Прыжки через скакалку. | |
| 48 | Учет техники опорного прыжка. Строевые приемы | | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка. Строевой шаг | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | текущий | | | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз | |
| 3 четверть (30 часов) | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка (24 часа) | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|---|---------------------------------|---|
| 49 | Техника безопасности при на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. | | | Техника безопасности по л/п. учить технике попеременного двухшажного хода | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 50 | Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | | | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника» | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | | Индивидуальный контроль текущий | Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз |
| 51 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | | | . Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника» | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | | текущий | Упор присев – упор лежа 14-16 раз |
| 52 | Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода. | | | Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода (учет), техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 53 | Закрепление техники одновременного безшажного хода. | | | Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных | | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|--|---|--|
| | | | | действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом. | | |
| 54 | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода | | | Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 55 | Закрепление техники одновременного одношажного хода. | | | Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 56 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 57 | Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Учет техники одновременного одношажного хода. | | | Разминка по кругу. «эстафета лыжника».. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со | Корректировка техники |
| 58 | Закрепление | | | Разминка по кругу. | представлять | | текущий | Подъем ног с |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|-------------------------|---|
| | техники одновременного двухшажного хода. | | | «эстафета лыжника». | физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | | медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 59 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | | | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 60 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуск со склона в основной стойке. | | | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | текущий | Отжимание от пола |
| 61 | Закрепление техники спуска со склона в основной стойке. Учет техники одновременного двухшажного хода. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и | Индивидуальный контроль | Прыжки через скакалку. |
| 62 | Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом. Учет техники спуска со склона в основной | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|--|-------------------------|--|
| | стойке. | | | | местам проведения | | | | |
| 63 | Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Торможение плугом. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | находить выход из спорных ситуаций. | | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 64 | Закрепление техники торможения плугом. Учет техники подъема в гору скользящим шагом. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 65 | Повороты плугом на спуске. Учет техники торможения плугом. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 66 | Закрепление техники поворотов плугом на спуске. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 67 | Лыжные гонки. | | | На результат | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения | Развитие этических чувств, доброжелательности и | Устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в | Индивидуальный контроль | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | эмоционально=нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км. | | |
| 68 | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами. | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 69 | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | текущий | | Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз. | |
| 70 | Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | текущий | | Прыжок с подтягиванием ног к груди | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|---|----------------------------|--|
| 71 | Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 72 | Совершенствовани е изученных ходов и элементов. Игры на лыжах. | | | Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника». | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| Спортивные игры (6 часов) волейбол | | | | | | | | | |
| 73 | ИТБ при занятиях волейболом при занятиях в спортивном зале. Закрепление стоек игрока и перемещение | | | ОРУ на месте. СУ волейболистов. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком , лицом и спиной вперед. Соблюдений ТБ. Закрепление техники элементов волейбола. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | проявлять дисциплинированнос ть трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять | Индивидуальный контроль | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 74 | Совершенствовани е стоек и перемещение игроков на площадке. Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте | | | ОРУ на месте. СУ в парах через сетку. Закрепление техники элементов волейбола. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | изученные элементы волейбола. | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 75 | Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте; | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. | находить отличительные особенности в выполнении | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание | | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|-------------------------|--|---|
| | нижний передачи мяча | | | Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. Закрепление верхней передачи мяча. | двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | | | коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 76 | Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижний передачи мяча. Разучивание нижней боковой подачи. | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. Разучить технику подачи нижней боковой подачи. Соблюдение ТБ. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | текущий | | Прыжки через скакалку. |
| 77 | Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи. | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. | доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | Индивидуальный контроль | | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 78 | Верхняя и нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебная игра | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | текущий | | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |

4 четверть (24 часов)

Спортивные игры (6 часов)

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---|---|--|--|
| 79 | Верхняя и нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебная игра | | | ОРУ в движении. СУ в парах через сетку. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. | доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со | Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами. | | |
| 80 | Верхняя и нижняя | | | ОРУ на месте, | выполнять жизненно | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | передача мяча. Совершенствован ие нижней боковой подачи. | | | направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. | важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | | | |
| 81 | Верхняя и нижняя передача мяча. Совершенствован ие нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебная игра | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | | | |
| 82 | Двухсторонняя учебная игра | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | | | |
| 83 | Двухсторонняя учебная игра | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---|---|--|-------------------------|--|
| | | | | | деятельности | | | | |
| 84 | Двухсторонняя учебная игра | | | ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | | | |
| Легкая атлетика (18 часов) | | | | | | | | | |
| 85 | ТБ при занятиях на стадионе; легкой атлетикой. Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов. | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег | текущий | Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами) |
| 86 | Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием" | | | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | | | текущий | Бег до 10-15 мин. |
| 87 | Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием" | | | ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | | Индивидуальный контроль | Отжимание от пола 18-22 раз |
| 88 | Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием" | | | Специальные прыжковые упражнения | находить отличительные особенности в выполнении | | | Индивидуальный контроль | Прыжки через скакалку. |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|-------------------------|---|
| | | | | двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | | | |
| 89 | Челночный бег 3X10 | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 90 | Бег 60 метров | | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м. | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 91 | Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 92 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 93 | Совершенствование техники | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые | представлять физическую | | | Индивидуальный контроль | Комплекс упражнений на |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|---|---------|--|
| | прыжка в длину с разбега. | | | упражнения. ОРУ в движении. СПУ. | культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | | явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | | развитие плечевого пояса. |
| 94 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 95 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 96 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. | | | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 97 | Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель. | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 98 | Закрепление | | | Метание на заданное | выполнять жизненно | | | текущий | Прыжки через |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|---|---|---|--|-------------------------|---|
| | техники метания мяча на дальность и в цель. | | | расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров. | важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. | выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель. | | скакалку. |
| 99 | Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 100 | Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | | | Индивидуальный контроль | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 101 | Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель. | | | Метание мяча на дальность | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | | | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 102 | Кросс 1500 метров | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения | | | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |